Тема номера:

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Сокрытое Сокровище

Спецвыпуск
№2 (17)/2006

В НОМЕРЕ:

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

АБОРТЫ МАТЕРИ ГРОЗЯТ БЕСПЛОДИЕМ ДОЧЕРИ

Американские ученые обнаружили прямую взаимосвязь между бесплодием женщин и их матерями, сделавшими аборты до рождения своих детей. Обнаружено, что 67% женщин, матери которых избавлялись от детей до их рождения, не могут иметь потомство. При этом наиболее часто у них поставлен диагноз «детская матка», и лечение не дает результатов. Выдвинуто предположение, что женщины, прервавшие свои беременности до рождения ребенка, «заложили» в свою генетическую программу приказ – в дальнейшем не иметь детей.

Отмечается также закономерность: неоднократность абортов повышает риск возникновения заболеваний у потомства, препятствующих зачатию и нормальному развитию плода. Такой сдвиг генетической программы выявился не у всех обследованных женщин, но где гарантия, что через 10-20 лет данный показатель не возрастет, а через 50-60 лет женщины смогут рожать детей и человечество не станет вырождаться.

Источник: pms.orthodoxy.ru

ДЕТИ ЛЕГКО ПЕРЕНИМАЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДИТЕЛЕЙ

Как показало исследование, проведенное американскими медиками, вредные привычки родителей оказывают огромное влияние на детей в возрасте от двух до шести лет. Психологи обследовали 120 детей, которым было предложено представить, что они приходят в магазин и покупают что-нибудь для своего друга. Ассортимент товаров включал в себя мясо, фрукты, овощи, закуски, безалкогольные напитки, сигареты, вино и пиво. Дети могли "купить" все что угодно. В итоге 28% детей "купили" сигареты, а 61% - алкоголь. Выяснилось, что чаще всего сигареты покупают дети, у которых есть курящие родители. Такая же тенденция наблюдалась у тех детей, у которых родители употребляют алкоголь. Также чаще всего "покупали" алкоголь дети, которые смотрят кино несоответствующее их возрасту.

По словам Мадлен Далтон из Дартмурской Медицинской школы, родители, наблюдавшие за своими детьми через одностороннее зеркало в ходе исследования, были удивлены выбором своих чад. "Для них это было очень неприятным потрясением - видеть как дети копируют манеры своих родителей", - сказала она.

Источник: НХМ Общество

ЛЮБИТЕЛИ ПИВА ЧАЩЕ БОЛЕЮТ РАКОМ ЛЕГКИХ

Пристрастие к пиву повышает риск развития рака легких. К таким выводам пришли канадские ученые, опубликовавшие свое исследование в журнале Cancer Causes and Control. В исследованиях содержалась подробная информация об образе жизни, привычках и гастрономических предпочтениях 1793 мужчин и женщин, у которых был выявлен рак легких. Ученые установили, что употребление 1-6 порций пива в неделю увеличивает риск рака легких на 20%. При употреблении более 7 порций пива в неделю риск рака возрастал до 50%. В ходе многочисленных исследований, проведенных ранее, была установлена устойчивая взаимосвязь между употреблением алкоголя и онкологическими заболеваниями полости рта, трахеи, гортани, пищевода, желудка, прямой и толстой кишки, а также почек, печени и яичников.

Источник: Mednovosti.ru

НЕДОСТАТОК СНА ВЕДЕТ К ОЖИРЕНИЮ

Дети, которые спят недостаточное количество времени, чаще страдают ожирением. К такому выводу пришли канадские ученые из Университета Лаваль, проанализировавшие данные 422 детей в возрасте 5 -10 лет. Исследователи определяли массу тела, рост и обхват талии у каждого из участников исследования, а также опрашивали родителей об образе жизни детей и социально-экономическом статусе семьи. Результаты исследования показали, что 20% мальчиков и 24% девочек имели избыточную массу тела. Дети, у которых продолжительность ночного сна была менее 10 часов, в 3,5 раза чаще имели избыточную массу тела по сравнению с детьми, которые спали 12 и более часов. Ни один из факторов – ожирение родителей, доход семьи, уровень образования родителей, время пребывания за компьютером и телевизором, физическая активность – не оказывали столь же выраженного влияния, как продолжительность сна.

«Недостаток сна приводит к снижению уровня лептина – гормона, стимулирующего обмен веществ и уменьшающего чувство голода. Кроме того, из-за короткого ночного сна повышается концентрация грелина – гормона, усиливающего чувство голода», - сообщил автор исследования Анжело Тремблей.

В последние десятилетия в мире отмечается заметный рост уровня ожирения, а также тенденция к сокращению средней продолжительности сна. В период с 1960 по 2000 годы количество людей, страдающих ожирением, удвоилось; в то же время средняя продолжительность ночного сна сократилась на 1-2 часа.

Источник: Mednovosti.ru

ПОСЕЩЕНИЕ ЦЕРКВИ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Еженедельное посещение церковных служб может продлить жизнь в среднем на два-три года, считают ученые из медицинского центра при Питсбургском университете (США, штат Пенсильвания). Как утверждает руководитель исследовательской группы Даниель Холл, продлению жизни способствует в первую очередь активная социальная деятельность, которую человек ведет, участвуя в жизни приходской общины. «Пребывание в религиозной общине наполняет смыслом жизнь человека», - заявил ученый. Кроме того, по его словам, вера в Бога способствует снятию стресса.

Источник: Интерфакс-религия

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозная болезнь вен все больше распространяется в современном мире. В развитых странах ею страдают примерно половина населения старше 40 лет.

Варикозное расширение вен возникает в результате того, что венозные клапаны, разбивающие сосуд на отдельные камеры, перестают работать эффективно. Кровь собирается в отдельной камере и растягивает её, изменяя форму всей вены.

Наиболее часто поражаются вены, лежащие прямо под кожей. Когда повышенное давление действует на вены, лежащие глубже, мышцы, окружающие их, поддерживают сосуды и не дают им потерять свою форму. Но поддерживать подкожные вены мышцы не могут.

Симптомами варикозного расширения вен является видимое нарушение их формы. Кожа может растянуться, возникают боль, жжение, чувство отёчности или усталости конечностей. Изменение цвета кожи в диапазоне от светло-коричневого до синеватого оттенков может быть вызвано кровоизлиянием под ней.

ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

1. Быстрая ходьба 4 раза в день по 15 минут. Вследствие сокращения икроножных мышц увеличивается отток крови по направлению к сердцу.

2. Употребление достаточного количества клетчатки, способствующей опорожнению кишечника. Полная, раздутая толстая кишка создаёт давление на нижнюю часть живота. Из-за этого перекрывается путь, по которому кровь возвращается в сердце, что вызывает увеличение давления в венах ног.

3. Глубокое дыхание создаёт высокое отрицательное давление в груди, благодаря которому кровь поступает в эту область, уменьшая давление в ногах.

4. Плаванье. Давление воды на ноги производит эффект насоса, что способствует улучшению кровообращения.

5. Ходьба босиком улучшает кровообращение в ступнях и даёт нагрузку на их мышцы.

6. Специальные эластичные чулки обеспечивают сжатие поверхностных вен, помогая крови двигаться по направлению вверх. Надевайте их с утра перед тем, как встать с кровати. В сложных случаях заболевания носите их постоянно и снимайте только на ночь. Подобрать чулки нужного вам размера и степени компрессии вам поможет врач.

7. Отдых. Отдыхайте в течение дня, поднимая при этом ноги. Это поможет устранять застой крови в конечностях.

8. Обливание и массаж. Положить на ноги тёплый компресс.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Когда стоите или сидите, делайте вращательные движения большими пальцами ног и ступнями.

2. Стоя, поднимайтесь на носках и опускайтесь на пятки. Это даёт нагрузку на икроножные мышцы. Часто на протяжении дня повторяйте это упражнение, делая за раз 6-10 движений.

3. Во время беременности женщины могут перемещать упираясь на локти, а ладонями поддерживать голову, чтобы слегка разнообразить это упражнения, или если вы хотите почитать.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ВАРИКОЗНУЮ БОЛЕЗНЬ?

1. Чулки до колен или носки с тугой резинкой создают давление на ноги и замедляют кровообращение. Тот же эффект создают пояса, подвязки, плотные высокие ботинки. Никакая одежда не должна оставлять отпечатков на коже. Не носите обуви на высоком каблуке.

5. Не сидите на корточках длительное время. Это положение допускается занимать лишь на мгновение во время выполнения упражнений.

6. Не употребляйте много жиров, чтобы не происходило сгущение крови.

При варикозном расширении вен кровь замедляет своё движение, поэтому иногда на коже появляются язвы. Ниже представлены некоторые способы их лечения:

1. Тем, у кого варикозное расширение не осложнено са-

сите повязку на протяжении 1-3 недель, меняя ее 1-2 раза в неделю.

3. Растворите немного чистого желатина. Покройте язву слоем вазелина, затем закройте это место марлей. Заверните всю голень до колена марлей, но следите за тем, чтобы она не перекрутилась. С помощью кисти смочите всю поверхность марли желатином. Заверните ногу ещё одним слоем марли и снова смочите её желатином. Повторите эту процедуру 4-5 раз, заканчивая толстым

ноги. Это поможет устранять застой крови в конечностях.

8. Обливание и массаж. Полезно принимать душ 2 раза в день, заканчивая его обливанием ног холодной водой. Во время обливания массируйте ноги поочерёдно, начиная с пальцев и продолжая движение вверх.

9. Лёгкий массаж кончиками пальцев может принести облегчение при боли и отёчности ног. Начинайте его с пальцев и продолжайте движение вверх.

7.Если варикозные вены причиняют сильную боль, лягте и поднимите ноги на 15 см выше уровня сердца. Можно движений.

3. Во время беременности женщины могут перемещать вес ребёнка, чтобы освободить некоторые вены и стимулировать движение крови к сердцу. Для этого необходимо встать на колени и упереться на локти. Положите ладони, предплечья и локти прямо на пол, чтобы они были под плечами, а колени должны быть прямо под бёдрами. Держите спину ровно, не прогибайтесь. Сохраняйте такое положение такое количество времени, в течение которого Вы чувствуете себя комфортно. Можете оторвать руки от пола, одежда не должна оставлять отпечатков на коже. Не носите обуви на высоком каблуке.

2. Горячие ванны или долгое пребывание на солнце приводит к расслаблению стенок вен с застыванием крови в них, поэтому от этих процедур рекомендуется отказаться.

3. При длительном пребывании в положении сидя происходит застой венозной крови. В таких случаях следует вставать каждый час хотя бы на 1 минуту.

4. Не следует закидывать ногу на ногу, так как при этом ограничивается кровообращение. собы их лечения:

1. Тем, у кого варикозное расширение не осложнено сахарным диабетом, очень полезны контрастные ванны. Погрузите ноги по колено в ведро с горячей водой на 2 минуты, а затем в холодную воду на минуту. Проводите эту процедуру длительностью 20 минут ежедневно, один раз в день.

2. Покрывайте язву стерильным вазелином, а затем закрывайте марлей. Поверх марли положите кусок губчатой резины, чтобы она накрыла язву и примерно на 2,5 см с каждой стороны была больше её. Но- марли и снова смочите её желатином. Повторите эту процедуру 4-5 раз, заканчивая толстым слоем желатина. Оставьте этот «сапог» на 6 дней, занимаясь обычными делами. После этого вымойте ногу с мылом и разотрите её спиртом. Если язва не зажила, можете сделать такой же «сапог» еще на 1-2 дня.

4. Смочите полотенце в теплой подсоленной воде, отожмите и положите на ногу.

5. Облегчение при язвах приносят промывка настойкой шалфея и горячие компрессы.

Подготовил А. Прокопьев

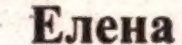
СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Моей дочери через месяц уже 4 года, она страдает хроническими запорами. Врачи рекомендуют, чтобы стул был регулярным, 1 раз в день, но у нас - 1 раз в 2 дня, и то, каждое хождение на горшок сопровождается спорами. Мы уже покупаем второй горшок, т.к. после очередного запора она перестала садиться на старый.

Елена



На вопрос читателя отвечает психолог Светлана Сушинских, г. Москва



Проблема детских запоров сейчас очень распространена. Причин запоров много. В первую очередь нужно исключить следующие:

- пороки развития толстой кишки: мегаректум, мегадолихосигма, аноректальные атрезии и стенозы, аномалии развития интрамуральной нервной системы толстой кишки (болезнь Гиршпрунга);
- трещины, полипы, опухоли, геморрой, спаечная болезнь;
- нарушение питания (следите ли вы за тем, чтобы у девочки было специальное питание с содержанием клетчатки, большое количество воды; частое употребление таких продуктов, как шоколад, икра, мучное, рис, творог, крепкий кофе, чай, гранаты, груши и айва, может способствовать появлению запоров),

Если вы уверены, что у вас отсутствуют указанные выше проблемы, то, вполне возможно, запор у ребенка имеет нейрогенную причину, так как толстый кишечник имеет очень высокую чувствительность к воздействию психоэмоциональных факторов. Обычно запор – это знак родителям ослабить свои излишние требования (ругают и требуют много, а вот хвалят и предоставляют самостоятельности мало). Ребенок может выражать протест, когда его насильно высаживают на горшок, пугают клизмами, свечами и уколами, или слишком настойчивы, чтобы ребенок ходил на горшок в определенное время. Кроме того, причиной запора может быть стремление ребенка привлечь к себе внимание родителей. Это могут быть страхи, конфликты между родителями, напряженная ситуация в семье, недостаточный эмоциональный контакт с ребенком, малоподвижный образ жизни, стеснительность самого ребенка (например, если ему внушили, что сходить по-большому - это грязно, некрасиво).

Чтобы предотвратить отрицательные последствия запора, которые могут быть очень серьезными, постарайтесь пересмотреть ваши воспитательные воздействия, свое отношение к ребенку, режим питания. Исключите утреннюю спешку, за завтраком ребенок должен съесть более объемное количество еды, нежели в обед и ужин.

Ни в коем случае не пугайте клизмами! Если уж и придется пользоваться клизмой в первое время, пока будете избавляться от запоров, сделайте это в виде игры. («Клизма пришла в гости помочь девочке, но она будет приходить все реже и реже, потому что нужно помочь другим деткам, которые не умеют ходить «по-большому» сами. А ведь ты умеешь, поэтому надо показать клизме, как ты умеешь делать это каждый день».) Хвалите чаще девочку за самостоятельность, не только в том, что она сама сходила «по-большому», но и в других видах деятельности. Дайте ей больше свободы действий, возможность выплескивать эмоции в игре, больше двигаться. Ведь запоры - это еще и следствие сдерживания эмоций внутри себя, когда ребенка подавляют и не дают их выражать. Если не получится справиться с проблемой собственными силами, обратитесь за очной консультацией к детскому клиническому психологу.

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

«Исцеление в лучах Его»

“Вот, Я приложу ему пластырь и целебные средства, и уврачую их, и открою им обилие мира и истины” (Иеремия 33:6)

В чем более всего нуждается человек? Это вопрос, на который люди пытались ответить еще в глубокой древности. Египтяне считали, что более всего человек нуждается в благословении богов (разумеется, египетских) для того, чтобы достичь полного счастья, которое должно было заключаться в материальном благополучии. По учению греческих мыслителей, счастье заключалось в крепком здоровье и мудрости. Эпикур добавил к этому списку еще и физическое удовольствие. Римляне ушли недалеко от этого, добавив лишь то, что человек должен стать, прежде всего, хорошим воином. Женщины во внимание не принимались. По древнеиндийскому вероучению полное счастье заключалось в достижении «нирваны» - слияния с богами, которого можно было достигнуть лишь при серии правильных переселений души.

И все-таки, что нужно человеку более всего? Сегодня люди все так же ищут ответ на этот волнующий вопрос. Одни считают, что достижение определенного материального

Иными словами, хорошее здоровье это все, что необходимо человеку для полного счастья. Многие при этом пришли к выводу, что, прежде всего, необходимо снять стрессы.

Просим понять, дорогой читатель, что автор этих строк отнюдь не склонен критиковать, а лишь констатирует общеизвестный факт, что в вариантах, рассмотренных выше, счастья слишком мало.

Да, действительно нужно иметь предмет поклонения, как считали древние египтяне. Вопрос только в том, чему, а точнее, кому поклоняться? Важно иметь крепкое здоровье. Верно, что материальный недостаток лишь прибавляет проблемы в нашей жизни. Неоспоримо и то, что от благополучия семьи зависит благополучие всего общества и, что удачный брак приносит много радости. И, наконец, никто не станет отрицать, что

справедливо также по отношению к врачам.

Сочувствие – вот то, что нам нужно, пожалуй, больше всего. Заметим, что сочувствие и жалость - разные вещи. Сочувствие – это глубокое понимание переживаний другого человека. Тот, кто понимает нас лучше всего, может и посочувствовать больше всех. Таким личностям мы доверяем. Именно по этой причине мы так верим и доверяем нашим близким, которые могут понять нас лучше, чем кто-либо.

Однако, всякий человек несовершенен. И сочувствие его, и помощь его, и понимание его, следовательно, весьма относительны. Вот почему мы получаем лишь временное успокоение и исцеление, независимо от того, к кому мы обращаемся.

Итак, более всего человек нуждается в духовном исцеле-

ком до тех пор, пока однажды не нашел Великого Психолога-Врача, Который исцелил его измученную душу. Именно перу Августина принадлежит фраза, ставшая крылатой: «Наше сердце всегда будет беспокойным, пока не успокоится в Тебе». Так он говорил о Боге после того, как уверовал в Него.

Кто может лучше всех понять человека, как не его Создатель и Творец?! Кто может больше всех посочувствовать нам, как не наш Небесный Отец?!

Вместе с Августином ответ на вопрос, в чем мы более всего нуждаемся, нашли тысячи людей, начиная еще с первого века: с того самого времени, когда на Землю нашу пришел Необычный Учитель Праведности. Тот, Кто назвал Себя Сыном Божиим; Тот, Кто взял на Себя грехи мира, принеся Себя в Жертву ради

Августина и продолжает исцелять всякого человека, приходящего к Нему.

Исцеление это дается даром. После него нам не нужно будет оплачивать большие счета. Ложна та религия, которая учит, что придти к Богу можно только став праведником. Это то же самое, если бы врач сказал больному: «Пожалуйста, сначала исцелите себя, а потом приходите ко мне на прием». Абсурдно звучит, не так ли? Как же мы можем оставить грехи, не получив прежде исцеление от Господа? Единственное, чего ожидает от нас Христос, это наше согласие принять лечение и отдать наше больное сердце Ему. Освобождение от грехов будет результатом, а не условием действия Его исцеляющей силы.

Но как придти к Нему? Как поверить в Него? Как довериться Ему? Тому, кого мучают эти вопросы, поможет простой совет. Скажите Богу: «Помоги мне найти Тебя». Пусть эти слова станут вашей первой молитвой. Она будет услышана! Иначе и не может быть, ибо Он ждет каждого из нас!

этот волнующий вопрос. Одни считают, что достижение определенного материального уровня может принести счастье. Однако, если попросить имущих людей искренно и честно ответить, счастливы ли они, думается, не многие дали бы положительный ответ.

Другие считают, что хороший брак может принести полное счастье. Если это так, то представляете, как мало счастья на земле при теперешнем отношении к браку? Иные просто повторяют древний греко-римский тезис: «В здоровом теле здоровый дух», что удачный брак приносит много радости. И, наконец, никто не станет отрицать, что очень важно и необходимо избавляться от стрессов.

Одной из общепринятых форм освобождения от стрессов является обращение к психологу. Кто такой психолог? Это тот же врач, только духовный. Врач лечит тело, а психолог призван лечить душу! Общеизвестно, что наибольшего успеха достигает тот психолог, который, помимо своего профессионализма, проявляет наибольшее сочувствие к пациентам. Это обращаемся.

Итак, более всего человек нуждается в духовном исцелении. Некто сказал, что человек есть духовное существо, и поэтому он должен решать, прежде всего, духовные проблемы.

Теперь нам осталось выяснить, как их решать. Августин Блаженный, родившийся на севере Африки, грек по происхождению, выросший в обеспеченной семье и испытавший все удовольствия жизни, достигший блестящей карьеры, тем не менее, считал себя несчастнейшим челове- Себя Сыном Божиим; Тот, Кто взял на Себя грехи мира, принеся Себя в Жертву ради нашего спасения; Тот, Которого древний пророк Исаия назвал Чудным, Советником, Князем мира, Отцом вечности. Тот, Которого новозаветные авторы называют Иисусом Христом.

Священное Писание говорит: ***«Взойдет Солнце правды и исцеление в лучах Его» (Малахии 4:2).*** Христос, наше Солнце правды, исцеляющий лучами благодати Своей и оказался Тем Психологом-Врачом, который исцелил услышана! Иначе и не может быть, ибо Он ждет каждого из нас!

Духовное исцеление. Что оно означает? Это полное успокоение и снятие стрессов; это исцеление нервной системы и очищение души и духа; это получение дара веры и наполнение надеждой; это освобождение от чувства вины и уверенность в завтрашнем дне. Наконец, это вечность, переход из смерти в жизнь; это полное физическое и духовное восстановление по славному образу и подобию Божию.

Г. Арутюнян

МОЛИТВА ЗА БОЛЬНЫХ

МОЛИТВА И ЛЕКАРСТВА

Желающие исцелиться молитвой не должны пренебрегать использованием доступных лечебных средств. Использование данных Богом средств, чтобы смягчить боль и помочь природе в ее работе по восстановлению организма, не означает отречение от веры. Это вовсе не отречение от веры – объединиться с Богом в создании для себя условий, способствующих выздоровлению. Бог дал нам эту силу для постижения законов жизни. Это знание доступно нам, чтобы мы могли пользоваться им. Нам следует употребить все средства для восстановления здоровья, используя все, что только может принести пользу, действуя в согласии с законами природы. После вознесения молитвы за выздоровление больного мы можем работать со все большей энергией, благодаря Бога за то, что мы имеем привилегию сотрудничать с Ним и просить Его благословения в использовании тех средств, которые Он Сам дал нам.

МОЛИТВА И ВЕРА

Писание говорит, что ***«должно всегда молиться и не унывать» (Луки 18:1).*** И если когда-либо люди чувствуют потребность в молитве, то это тогда, когда их покидают силы и сама жизнь, кажется, ускользает из рук. Часто здоровые забывают об удивительных милостях, непрерывно изливающихся на них день за днем, год за годом, и они не воздают хвалу Богу за Его благодеяния. Но приходит болезнь, и они вспоминают о Боге. Когда человеческие силы им изменяют, люди чувствуют потребность в Божественной помощи. И никогда наш милосердный Бог не отворачивается от души, которая искренне просит Его о помощи. Он — наше прибежище как во время болезни, так и в здравии.

МОЛИТВА И ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Спаситель желает, чтобы мы воодушевляли больных, потерявших надежду, пораженных недугами, положиться на Его силу. Посредством веры и молитвы комнату больного можно превратить в Вефиль – в Дом Божий. Словом и делом врачи и сиделки могут помочь больному ясно осознать, что Бог находится с ними рядом для того, чтобы спасти, а не погубить. Христос желает сделать явным Свое присутствие в комнате больного, наполняя сердца врачей и сиделок благостью Своей любви. Если образ жизни ухаживающих за больными таков, что Христос может подойти вместе с ними к постели больного, у него возникает убеждение, что сострадающий Спаситель действительно находится рядом, само это убеждение много сделает для исцеления как души, так и тела.

МОЛИТВА И ЗАБОТА О ДРУГИХ

Одним из самых сложных препятствий на пути больного к выздоровлению является сосредоточенность внимания на себе. Многие больные считают, что каждый должен оказывать им помощь и выражать сочувствие, тогда как им требуется не заострять внимание на себе, но думать и заботиться о других. Когда мы хотим утешить других тем же утешением, которым сами были утешены, это благословение вернется к нам. Сознание правильности того, что делаешь, - одно из лучших лекарств для больных тел и душ.

«Служение исцеления»

О принципах здорового образа жизни наслышаны сегодня многие. Каждый из нас рано или поздно чувствует необходимость всерьез заняться своим здоровьем. Кто не собирался делать зарядку с понедельника? Кто хоть раз в жизни не садился на диету? Увы, удержаться на избранном пути оказывается несколько труднее, чем его начать. Но мы уверены: среди наших читателей немало тех, кому это все-таки удалось. Будем рады, если вы поделитесь с нами своим опытом. Самые интересные письма будут опубликованы. А сегодня побываем в гостях у молодой семьи, для ко торой здоровый образ жизни – реальный выбор.

Семейная школа здоровья



Знакомьтесь, Мария и Вадим Бравые. Вместе с ними в двухкомнатной квартире на востоке Москвы живет Машина бабушка Анна Васильевна. Вадим и Маша женаты 4 года, у них растут двое малышей – двухлетний Вадим-младший и годовалая Ульяна. У Вадима высшее инженерное образование, но работает он не по специальности, в частной фирме. Маша после медучилища работала лаборанткой, сейчас – в декретном отпуске по уходу за детьми. Анна Васильевна – работающая пенсионерка.

Маша и Вадим согласились ответить на мои вопросы. И первым делом пригласили меня к обеду. Здоровье, как известно, начинается с тарелки.

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ…

онерам приходится нелегко,- соглашается Маша. - Хорошо, что бабуля с нами живет! Но все же дело не только в недостатке средств, а в стереотипах. Люди считают, например, что без мяса мужчина будет голодным и слабым. Вадим, ты как?

Вадим смеется:

- Я уже давно от мяса отказался. Рыбу предпочитаю. И вроде бы еще бегаю. Пять дней в неделю перед работой хожу в бассейн – обычно проплываю полтора километра за сеанс. На турнике дома подтягиваюсь. Дети на нем любят повисеть, да и Маша («Позвоночник разгружаю!»). Может наступить время, когда придется отказываться и от рыбы – из-за загрязнения водоемов – и от курицы: птичий грипп.

- Вы к этому готовы?

- Пожалуй, да! Мы же так

ваться тех принципов питания и приготовления пищи, которым там научились, и чувствуем себя отлично! На завтрак – каши из круп и фрукты, на обед – крупы и овощи.

- А ужин, - смеется Вадим, – отдай врагу! (Вадим, кстати, тоже неплохо готовит. Его фирменное блюдо – фруктовый плов). Стараемся не есть после 18 часов.

- И дети?

- Дети едят то же, что и мы, но их кормим 4-6 раз в день – они же растут!

- Какие-то есть продукты, которых категорически не бывает в вашем доме?

- Да! Алкоголь, натуральный кофе. Чай пьем только из трав. Дети наши не знают, что такое конфеты и шоколад – успеют еще попробовать!

- Что же у вас на слад-

шой лесопарк. Летом Маша с детьми часто уходит туда на целый день.

ПОГОДА В ДОМЕ

- Если в доме нет мира и покоя, если на семейном небосклоне тучи бродят, молнии сверкают, то даже упорные занятия спортом и строгое

желая понять, насколько ее выбор серьезен - не бабушка ли уговорила? Маша отвечала на вопросы по-взрослому обстоятельно и убедила всех, что за свое решение полностью отвечает сама. Особенное воодушевление в ней вызывали вопросы о здоровом образе жизни. Она мечтала о меди-

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ…

На обед подали овощной супчик из замороженных овощей (без супа, считает Маша, обед не обед), бурый рис (он дороже шлифованного, но полезней), приготовленный на пароварке, нежирный (17%) сыр, салат из свежей капусты с морковкой, рыбные котлетки, хлеб «8 злаков», тыквенный и томатный сок (в честь гостей!). Все было очень вкусно!

По статистике около 70 % россиян не употребляют зимой свежих фруктов. Для многих источником витаминов в это время являются только летние заготовки – варенья, замороженные ягоды. В продуктовой корзине горожанина со средним достатком преобладают мясомолочные продукты, реже рыба, из овощей больше всего употребляют картофель, очень много едят у нас сахара, сладостей, макаронные изделия предпочитают куда более полезным крупам. Такое питание не является полноценным и запросто может привести к ожирению, сердечно-сосудистым и желудочным заболеваниям. Сегодня эти заболевания уже стали массовыми.

- Как вы думаете, такие предпочтения вызваны только низкими доходами населения?

- Конечно, одиноким пенси- … – успеют еще попробовать!

- Вы к этому готовы?

- Пожалуй, да! Мы же так питались в «Нашем доме»!

Незадолго до рождения первенца Вадим с Машей отдыхали в пансионате «Наш дом» (мы писали о нем в №1 спецвыпуска о здоровье). Им там очень понравилось. Даже подумывали поехать учиться в медико-миссионерскую школу, в Румынию. Но детки, которые вскоре один за другим появились на свет, скорректировали их планы. И стали первыми учениками в их семейной школе здоровья.

- В меню пансионата вообще отсутствуют продукты животного происхождения, - рассказывает Маша. - А кормят так вкусно, что больше ничего не хочется! Эта диета не только полноценная, но и лечебная. Мы за 10 дней избавились от всех желудочных проблем, убедились: вегетарианство действительно ключ к здоровью. Когда вернулись домой, несколько недель придерживались того, чему там научились. К сожалению, постоянно так питаться в домашних условиях трудно: нет времени готовить, не всегда найдешь в достатке нужные продукты (например, соевые бобы хорошего качества, из которых в «Нашем доме» готовят молоко, сыр, фарши и гуляши, майонезы и подливы). Но мы продолжаем придержи-

- Что же у вас на сладкое?

- Самые лучшие конфеты – сухофрукты и орехи! Хлеб стараемся брать зерновой, там много клетчатки. Любим сухарики и печенье. Ну, и фрукты, конечно. Летом выбор побольше, а зимой это яблоки, бананы, киви, апельсины, мандарины.

- Бюджет выдерживает?

- Ну, вот килограмм хорошего мяса стоит 200 руб. Это нашей семье на 2 дня. А килограмм приличных яблок – в среднем 50 руб. За те же деньги – 4 килограмма можно купить на неделю. Конечно, приходится все считать, - объясняет Маша. - Наш главный кормилец Вадим, свою долю вносит бабушка (она еще немного подрабатывает). Ну, и мои декретные копеечки… Две самые большие статьи расхода у нас – питание и дети, за ними идут – квартплата и содержание машины. Продукты покупаем раз в неделю-две в большом супермаркете, там качественные продукты дешевле.

У Маши главный вид спорта – дети. Водит их в бассейн при детской поликлинике, где малыши вместе с мамами ныряют. Сына возит в школу раннего развития. Гуляет с малышами в любую погоду. Недалеко от их дома боль- … сверкают, то даже упорные занятия спортом и строгое соблюдение диеты не сделают человека здоровым, - уверена Маша.

Бравые живут в двухкомнатной квартире. Молодая семья с детьми в одной комнате, бабушка со своими цветами и кошкой Мусей – в другой.

- Не тесно вам? Не ссоритесь?

- Да что ты, - машет рукой Вадим. – У нас семья дружная. Мы все здесь, как говорил Маугли, одной крови – христианской!

Они понимают друг друга, помогают друг другу, потому что все - верующие. Хозяйкой на кухне дружно выбрали Машу – она готовить любит.

Машу и ее сестру Иру фактически вырастила бабушка, так как родители работали. Маша, у которой с бабулей сложились особенно близкие отношения, называет ее своей второй мамой. В 1992-м году, когда Маше было 10 лет, Анна Васильевна приняла крещение в Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня и стала брать девочек с собой на богослужения.

Маша с удовольствием посещала занятия в детской субботней школе, увлеченно читала Библию. А когда ей исполнилось 12 лет, она заявила, что хочет принять крещение. Церковный совет долго расспрашивал девочку, … вопросы о здоровом образе жизни. Она мечтала о медицине и уже провела несколько уроков о здоровье для ребят из церкви. То, что она узнала о питании, преимуществах вегетарианской диеты, привело ее просто в восторг. Маша с удовольствием училась готовить по новым рецептам. Анна Васильевна ее во всем поддерживала.

Замуж Маша вышла в 19 лет, вскоре после окончания медучилища. Вадим посещал другую адвентистскую общину. Они подружились летом, в детском христианском лагере, где Маша работала наставницей, а Вадим – гитаристом и фотографом. У них оказалось много общего, в том числе интерес к Библейским принципам здоровья.

- Что значит для вашей семьи вера в Бога?

- Да все! - восклицает Маша.- Оба ребенка у меня родились недоношенными. Всю беременность и с тем, и с другим врачи меня пугали, что не рожу, а если удастся родить, детки будут больные. Но мы молились все время, я старалась полноценно питаться, достаточно двигаться. Муж поддерживал и помогал во всем. И сын, и дочка первый месяц жизни провели в больнице. И вот, смотри, вполне здоровенькие растут! Слава Богу!

Е. Копылова

НАША ПОЧТА



БОГ НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ КТО-НИБУДЬ ПОГИБ

События, о которых пойдет речь, произошли совсем недавно, в 2005 году в семье моих дальних родственников, проживающих в Крыму. Нужно сказать, что люди эти (78-летняя мать и три её дочери) трудолюбивые, материально обеспеченные, в их доме всегда образцовый порядок. Жаль только, что не было у них места Христу. Все мои попытки поговорить с ними на духовные темы встречали сопротивление.

Но вот в их дом постучалась беда: у престарелой матери обнаружили рак щитовидной железы четвёртой степени. Когда я приехала весной 2005 года в Крым, первым делом навестила эту семью и увидела удручающую картину. Мать была в крайне тяжелом состоянии: нарушено сознание, потухший взгляд, и главное, опухоль, как хомут, сдавливала шею, перекрывала горло, лишая её возможности дышать. Любая медицинская помощь, по мнению врачей, была бесполезна, так как опухоль была слишком большая. Человек задыхался, умирал на глазах у родных.

Я попросила позволения у домочадцев обратиться к Господу в молитве и получила равнодушное, молчаливое согласие. Я преклонила колени, помолилась и поздним вечером возвратилась домой. На следующее утро поспешила к ним без надежды застать умирающую родственницу живой. К моему немалому удивлению, меня встретили хорошей новостью: больная после моего ухода глубоко вздохнула, дыхание выровнялось, и она спокойно уснула после череды бессонных ночей. Утром сознание восстановилось, и мать попросила воды. В доме родственников меня встретили с улыбкой надежды, дочери вздохнули с облегчением и уже сами приняли участие в молитве, после которой даже из уст больной было слышно тихое «аминь».

С этого дня состояние больной постепенно стало улучшаться, появился аппетит, и, что очень важно, дыхание оставалось свободным. Больная стала садиться, а затем и самостоятельно передвигаться по комнате и даже выходить на свежий воздух во двор. А к молитве семьи за здоровье матери присоединилась и местная община христиан АСД.

Я больную навещала часто, каждый раз мы вместе молились, и наш разговор теперь больше касался духовных тем. Татьяна (так звали заболевшую женщину) стала проявлять большой интерес к вопросам веры, для неё начался процесс познания Бога. Она постепенно поднималась по духовной лестнице: начали с азов, понемногу углубляясь в познание библейских истин. Татьяна начала понимать, каков наш Создатель и Искупитель, как Он любит своё творение, узнала, что Бог заплатил смертью Своего Сына за наше спасение, научилась простыми словами обращаться в молитве к Богу, стала читать Новый завет, который я ей подарила.

Врачи, лечившие Татьяну, констатировали стабилизацию процесса развития опухоли и были очень удивлены улучшившимся состоянием больной. После трех месяцев общения с родственницей, я возвратилась домой. И вот, прошло восемь месяцев с момента критического состояния, и мне сообщили, что в конце декабря Татьяна умерла. Но я искренне верю, что она успокоилась в Господе, что недаром Бог подарил ей время узнать Его и направил меня в эту семью.

Л. Богуенко,
г. Северодвинск

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

КОВАРСТВО МИСТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ: АЮРВЕДА



Неотъемлемой составляющей йоги является медитация. Это сосредоточение на определенных идеях или повторение мантр – изречений. Медитация основана на представлении о том, что человеческий дух по природе равен абсолюту, и ланное древним индийским мудрецам. Тем не менее, при знакомстве с этими «данными свыше» методиками можно только удивляться их невежеству с точки зрения современной науки. Лишь недавно перестали использовать популярное в инъекций. Наука же свидетельствует, что использовать этот продукт жизнедеятельности организма для питья и медицинских целей – значит возвращать в организм извергнутые им нечистоты, то есть отравлять, а вовсе не очищать!



Аюрведа (с санскрита: «аюс» – жизнь, «веда» – знание) зародилась в среде жрецов, астрологов и йогов, живших на севере Индии около 1700 г. до н.э., и постепенно распространилась по всему миру. Сегодня многие люди в разных странах применяют методы аюрведы с целью оздоровления. Популярность йоговской гимнастики распространяется по миру со скоростью лесного пожара. Многие христиане практикуют эти упражнения, не задумываясь о том, что увлечение мистической медициной – занятие далеко не безобидное.

Все методы аюрведы основаны на философии индуизма, поэтому даже если человек, применяет их просто как «полезные для здоровья», тем самым он принимает взгляды индуизма на природу человека и устройство мироздания. Один христианин, в прошлом индийский гуру, ясно высказался о влиянии йоги: «Не может быть индуизма без йоги, так же как нет йоги без индуизма».

На сегодняшний день, наверное, никто не будет отрицать, что духовная сторона имеет для здоровья решающее значение. Человек может быть здоров, лишь находясь в гармонии с Богом, своим Создателем. Способствует ли увлечение мистической медициной духовному здоровью личности?

Очевидно, многих привлекают в древнем учении следующие аспекты: медитация (которую многие сравнивают с молитвой), медицина (возвращение к природным продуктам, траволечение), питание (предпочтение отдается вегетарианской диете), движение (чем йоговские упражнения хуже других видов гимнастики?). Попытаемся отделить ложь от истины в этом вопросе.

Индуизм учит, что человек обладает способностью к самоисцелению. Искать источник силы и мудрости человеку предлагается в самом себе. о том, что человеческий дух по природе равен абсолюту, и поэтому медитация является заменой молитве или молитвой, обращенной к самому себе. Кто-то называет это аутотренингом. На самом деле это тайный вид самообожествления. Такая философия воспитывает в человеке эгоцентризм, который не способствует ни приближению к Богу, ни обретению здоровья.

Христианин в молитве чувствует нечто противоположное состоянию йога. Он осознает свою зависимость от Небесного Отца, и обращается не к каким-то скрытым резервам своего духа, а к Богу – живой Личности, к Богу, с Которым он связан любовью и Который реально может помочь ему в его проблемах. Молитва – это всегда размышление, она предполагает исследование своего характера, поступков, мотивов в свете Библейского откровения.

Что касается мантр, то если даже в их тексте не присутствуют имена языческих божеств, то подразумевается, что они обращены к ним: ведь взяты мантры из священных ритуальных книг индуизма. Поэтому, читая их, человек включается в мир существ, которых оккультисты называют космическими духами и посредниками, а христиане – бесами.

«Ведами» называются древние книги, которые, как верят индуисты, содержат божественное откровение, ниспос- науки. Лишь недавно перестали использовать популярное в течение многих веков кровопускание, которым лечили кожные заболевания, печень и селезенку, подагру, лихорадку, брюшные опухоли и желтуху. В качестве лекарств использовались такие смертельные яды, как мышьяк, сурьма, ртуть. Последнюю считали средством чуть ли ни от всех болезней.

При плохом пищеварении аюрведа рекомендует «очистительное лечение»: капли в нос (для «очистки несбалансированных энергий» в голове и шее); применение рвотных (для «очистки энергии» легких и органов брюшной полости) и слабительных (для очистки крови, печени, селезенки, тонкого кишечника и потовых желез). Но самой ценной процедурой считаются медицинские клизмы, которых насчитывается более 100 видов, так как благодаря очистке кишечника из него удаляется «лишняя энергия», перегружающая организм. Однако все эти процедуры могут нанести больше вреда здоровью, чем пользы. Например, очистительные клизмы могут серьезно нарушить микрофлору кишечника и вызвать расстройства выделительной системы.

Аюрведа заразила Европу и еще одним своим «ноу-хау» – уринотерапией. Моча была объявлена главным очистительным средством. С ней делают компрессы и клизмы, ею умываются, ее пьют и вводят в виде нечистоты, то есть отравлять, а вовсе не очищать!

Европейские врачи активно воскрешают ведические рецепты. Однако нет никаких научных доказательств того, что эти методики кому-то реально помогли. Состояние здоровья жителей тех районов, где они до сих пор применяются, находится в удручающем состоянии. Здоровье жителей Индии стало улучшаться только с приходом научной медицины, основанной на законах биохимии и физиологии человека. Современные индийские фармацевтические фирмы производят лекарства на основе природных компонентов, созданные учеными, а не жрецами.

Так вправе ли мы использовать методы аюрведы, если верим в Бога, сотворившего мир Своим словом? Жизнь и здоровье в нас поддерживается Его силой, а не некими внутренними силами, которые можно «включить» или «выключить» с помощью медитации, ароматерапии или массажа. Сатана пытается обмануть нас, внушая смертным людям идею о том, что они обладают неограниченными возможностями и способны развить сами себя до божественного совершенства. Таким образом, он отвращает их взгляд от Бога, Который лишь один является Источником всех благ для человека. Не лучше ли руководствоваться библейскими принципами здорового образа жизни?

Д-р Эдвин Нойс

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ИДЯ ДОЛИНОЙ СМЕРТИ

Действительная история о разрушительном действии табака, рассказанная Дианой Модлин священнику Куртису Э.Смиту

Врачи мало чем могли помочь Диане Модлин. Самое большее, что они могли сделать, - это приостановить на время болезнь, проведя курс химиотерапии. Я встретил Диану в больнице города Бри в то время, когда она восстанавливала силы после прохождения первого курса химиотерапии. Лечение протекало болезненно и тяжело, и она всякий раз содрогалась при мысли о том, что ждет ее завтра. Находясь в состоянии опустошенности и одиночества, Диана впервые осознала, какой ужасной болезнью является рак. Вот что она рассказала о себе:

"Меня зовут Диана Модлин. Не решившись после окончания школы поступить в колледж, я устроилась на работу в супермаркет. Многие окружающие меня там люди курили, и меня считали «белой вороной». Давление с их стороны было огромным. В конце концов, я сдалась и начала курить, в то время мне было 20 лет. Ни рассказ отца о том, что он из-за курения страдал эмфиземой легких, ни слезы бабушки, тяжело воспринявшей мое пристрастие к курению, - ничто не могло остановить меня и заставить отказаться от курения. Бабушка не раз говорила мне: «Диана, если ты не остановишься, то это погубит тебя!» Но я не прислушивалась к ее словам.

Шли годы. Несмотря на то, что раньше я нередко посещала храм Божий, я пришла ко Христу только тогда, когда стала изучать Библию. Господь щедро благословил меня. У меня была журналы пестрили заманчивой рекламой сигарет с низким содержанием смол. Говорилось о том, что курение сигарет с фильтром, задерживающим смолы и никотин, оказывает значительно меньший вред организму. Благодаря такого рода успокаивающим заверениям, я вновь попалась на удочку. Начав лишь с нескольких сигарет по вечерам, я и не заметила, как опять стала выкуривать одну, а затем уже две пачки сигарет в день.

Оглядываясь назад, я понимаю, что виной тому были не случаях, я готовилась к этому семейному торжеству. Обычно я украшала дом множеством воздушных шариков, которые нужно было надувать. Вдруг я поняла, что мне не под силу надуть даже один шарик. Обеспокоенный муж настоял на том, чтобы я показалась врачу. Я с неохотой уступила ему и записалась на прием.

торая гарантирует уменьшение размеров опухоли и ремиссию болезни на 70 процентов. Я даже и слышать этого не хотела.

Я была в шоке. У меня рак, и я умру! Когда я сказала об этом главному врачу онкологического отделения, он ответил: «И я умру. Все мы смертны. Просто кто-то из нас умрет раньше, а кто-то – позже». Далее он пояснил, что онкологические пациенты отличаются не тем, что они «умрут от рака», а тем, что им приходится «жить с этой болезнью». Я мучительно решала вопрос о целесообразности прохождения курса химиотерапии, и, в конце концов, решилась пройти первый курс.

изошло чудо. Я уже знаю, что и в моей болезни Господь благословил и не оставил меня. Теперь мне понятно, что такое «долина смерти», о которой рассказывает псалмопевец Давид. Я больше не испытываю тяжелых побочных эффектов от химиотерапии. Пока на моей голове все еще сохранилась большая часть волос, однако, я знаю, что это не надолго. И я готова к тому, что облысею.

Оглядываясь на мою сравнительно короткую жизнь, я не предъявляю претензий Богу, и сержусь на себя, потому что 58 лет оказались растраченными впустую. Мое тело истощено недугом. В лучшем случае у меня есть короткое будущее. Я умираю, потому что злоупотребила дарованной мне жизнью. Я страдаю. Вместе со мной и из-за меня страдает моя семья. Когда я умру, они будут оплакивать меня. Смерть пугает меня.

Теперь, наконец, я поняла смысл слов моей бабушки, говорившей: «Если ты не остановишься, то это погубит тебя». И вот сейчас я освободилась от никотиновой зависимости. Зачем? Что я хотела этим выиграть? Я ведь все равно умру. Я сделала это не для себя, а потому, что открыла, что есть великая любовь, находящаяся вне меня. Любовь, сделавшая еще более близкими для меня тех, кто дорог моему сердцу – членов моей семьи и Бога. Нежная любовь, побудившая меня взяться за перо и рассказать эту историю другим.

Я рассказываю о муках, через которые прошла, для того, чтобы люди, подобно мне пристрастив-

изучать Библию. Господь щедро благословил меня. У меня была замечательная семья, любящий муж. Я была по-настоящему счастлива в браке.

Я много читала Библию. Со временем из-за моего пристрастия к курению у меня появилось чувство вины, но я не отказывалась от этой привычки. Лишь когда угрызения совести стали невыносимы, я в конце концов бросила курить.

Я не курила в течение трех лет. Однако я не была готова к грядущим испытаниям. Наступило время, когда я перестала посещать церковь, а мой муж часто находился вдали от дома. Многие вечера я проводила в полном одиночестве. Газеты и

Оглядываясь назад, я понимаю, что виной тому были не одинокие вечера, не отсутствие рядом мужа и даже не реклама сигарет. Все эти причины были для меня лишь оправданием. На самом деле победила моя безумная страсть к никотину. Я неверно оценивала ситуацию. Обвинять следовало только себя.

Со временем я начала чувствовать физическое недомогание. Мне стало очень трудно дышать, состояние усталости не покидало меня. По ночам меня мучил непрекращающийся кашель.

Однажды у моей дочери был день рождения: ей исполнилось 26 лет. Как и всегда в таких

неохотой уступила ему и записалась на прием.

В поликлинике пришлось пройти тест для получения спирограммы. Рентгеновский снимок грудной клетки показал отклонения от нормы. В результате обследования у меня была обнаружена неоперабельная опухоль с левой стороны в области грудной клетки.

Услышав об этом, я почувствовала опустошенность. Как же со мной такое могло случиться? Ведь мне только 58 лет. Я понимала, что Бог не виноват в том, в чем виновата я сама. Однако я упрекала и обвиняла Его.

Трое специалистов-онкологов сообщили мне, что для лечения потребуется химиотерапия, ко-

миотерапии, и, в конце концов, решилась пройти первый курс.

Все, что я слышала о побочных эффектах химиотерапии, оказалось правдой. Никогда в жизни я не чувствовала себя так ужасно! Я поклялась, что ни за что на свете не стану проходить следующий курс! Не стоит подвергаться всем этим мукам лишь для того, чтобы продлить эту бренную жизнь. Господи, позволь мне умереть именно сейчас!

Однако усилия врачей и молитвы больничного священника, а также поддержка членов моей семьи убедили меня пройти через целую серию курсов химиотерапии.

Я молюсь о том, чтобы про-

которые прошла, для того, чтобы люди, подобно мне пристрастившиеся к никотину, смогли узнать, что никакое удовольствие от курения не оправдывает риска развития рака легких и, в конце концов, смерти.

Я отказалась от курения в тот день, когда узнала от врачей, что в моих легких есть пятно, вызванное раковой опухолью. Для меня это было слишком поздно. Но подобное не должно случиться с вами…"

Диана скончалась 22 декабря 1990 года от рака легких, вызванного курением табака. Это делает ее историю, обращенную к вам, еще более актуальной: пока не поздно, освободитесь от никотиновой зависимости.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

СТОИМОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Американский ученый, биохимик У. Сток подсчитал количество углерода, азота, кислорода, фосфора, водорода и других элементов, которые входят в состав человеческого организма, и определил стоимость человека в 3,5 доллара. А у Бога человек бесценен!

«Что есть человек, что Ты помнишь его» (Псалом 8:5).

СМЕРТЕЛЬНО ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ

Две чашки кофе могут вызвать повышение кровяного давления. Его уровень почти равен уровню артериального давления под воздействием выкуренной сигареты. Но подъем происходит в течение 1-2 часов, тогда как при курении давление повышается в течение 15 минут. Чашка кофе уменьшает усвоение железа организмом на 39%, что может привести к снижению уровня гемоглобина в крови и развитию анемии. Чашка чая уменьшает усвоение железа на 64%, экспресс-кофе - на 72%, а «двойной» кофе - на 91%. Для сравнения: апельсиновый сок, содержащий витамин С, увеличивает абсорбцию железа в два с половиной раза! Смертельной дозой кофеина является 10 г, или около 70 чашек кофе. Многие люди пьют ежедневно 1/10 этой дозы!

«Удаляйся от зла: это будет здравием для тела твоего» (Притчи 3:7-8).

БЕЗ ЭНТУЗИАЗМА РАБОТА - КАТОРГА

Слово «энтузиазм» в переводе с греческого означает «вдохновленный Богом». Сегодня смысл его более приземлен и прагматичен: делать свое дело добросовестно, независимо от величины денежного вознаграждения. Понятно, почему многие мужчины стесняются прослыть энтузиастами. Но так ли уж это проигрышно? Для энтузиаста работа всегда увлекательна, даже если она тяжела и требует большой отдачи. Зато, кроме успеха в денежном эквиваленте, он обретет нечто более важное – ощущение радости от своей работы и благословение.

«Душа ленивого желает тщетно; а душа прилежных насытится» (Притчи 13:4).

БРОСАЙ СИГАРЕТУ - СКРЮЧИШЬСЯ!

Ученые из Хельсинского университета установили, что курение способствует быстрому истончению межпозвоночных дисков – упругих хрящевых прокладок между позвонками. В результате позвоночник курильщика потихоньку теряет гибкость, и, кроме того, смещение позвонков – это всегда боль. В чем причина такого явления, каким образом никотин взаимодействует с тканью межпозвонковых дисков – пока неясно. Догадка, что эта ткань страдает от нарушения кровоснабжения, вызванного курением, так и остается догадкой, как и предположение, что никотин непосредственно губит хрящевые клетки межпозвонковых дисков. Как бы там ни было, забот с позвоночником курильщику не избежать.

«Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Притчи 25:28).

ГОНКА НА ВЫЖИМАНИЕ

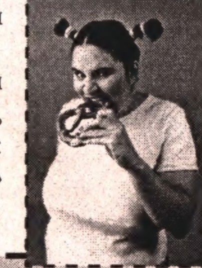
Оказывается, некоторые свежевыжатые фруктовые соки не имеют особых преимуществ перед своими упакованными собратьями с магазинной полки (конечно, имеются в виду 100-процентные, натуральные соки). Как установили испанские ученые, при существенной разнице в цене состав свежевыжатых и пастеризованных образцов апельсинового сока практически не отличается по уровню витамина С, а также других веществ (в том числе антиоксидантов). Но, к сожалению, соки, особенно без мякоти, практически лишены полезной клетчатки. Поэтому пользуйтесь благословенными дарами лета: свежими фруктами и ягодами – они полны всем самым полезным.

«Так говорит Господь: когда в виноградной кисти находится сок, тогда говорят: 'не повреди ее, ибо в ней благословение» (Исаия 65:8).

ТЕСТ НА НЕВРОТИЧЕСКУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ЕДЕ

1. Много ли вы тратите времени на мысли о еде?
2. Не привлекает ли вас какое-либо событие тем, что там будет угощение?
3. Тянет ли вас к еде, когда вы грустны, сердиты или подавлены?
4. Тянет ли вас к еде, когда вам скучно или вы переживаете стресс?
5. Не принимаете ли вы определенную пищу как личную награду?
6. Едите ли вы, когда не голодны?
7. Стыдитесь ли вы количества съеденного?
8. Случается ли, что вы не можете остановиться, начав есть?
9. Не чувствовали ли вы смущения от своего внешнего вида?
10. Бывает ли, что вы едите в тайне, чтобы скрыть от других, какую пищу вы едите?
11. Не набираете ли вы вес снова после похудения на диете?
12. Не чувствуете ли вы, что должны съесть все, что у вас на тарелке, чтобы не выбрасывать пищу?
13. Не противитесь ли вы тому, что семья или друзья выражают заботу о вашем весе?

Если вы ответили утвердительно на три или более вопроса, то, скорее всего, у вас — невротическая потребность в еде. Если временами вы огорчаетесь из-за неумеренности в пище, пусть вас поддержит этот стих из Писания: ***«Кто боится Бога, тот избежит всего того» (Екклесиаст 7:18).***



ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

НЕПРЕОДОЛИМАЯ ТЯГА К ЕДЕ

Создатели рекламных роликов с успехом используют одно человеческое качество: когда мы находим то, что нам особенно нравится, мы жаждем этого все больше и больше! Так появляются на экране телевизора комичные персонажи: молодые люди, готовые совершать головокружительные трюки ради пакета

становится непреодолимым, когда тяга к еде порабощает нас, это уже не смешно. Библия говорит: ***«Кто кем побежден, тот тому и раб» (2 Петра 2:19).***

Для тех, кто попал в тиски невротической потребности в еде, все упирается не в качество, а в количество. Если одно мороженое хорошо, два — лучше; если два — лучше, то три — еще

контроля и потворство желаниям плоти вместо покорности Богу. Причем, неумеренное питание стоит в одном ряду с таким пороком, как пьянство: ***«Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют» (Притчи 23:20-21).***

Причины невротической потребности в еде

Причины невротической тяги к еде более сложные и глубокие, чем просто привычка постоянно жевать. Эта тяга связана не с физическим, а с душевным голодом или стремлением к любви и наслаждениям, которые человек недополучил в свое время. Поэтому первым шагом к исцелению может быть честный ответ на следующие вопросы:

- Не реагирую ли я таким образом на недостаток любви вследствие...?
- Не реагирую ли я таким образом на ощущение собственной незначительности вследствие...?
- Не испытываю ли я страх и неуверенность вследствие...?

Нужно помнить, что навязчивую тягу к еде провоцируют следующие ситуации:

• Полные родители (установка на воздержанность в питании в детстве).

• Преодоление других привычек (например, вытеснение курения с помощью еды).

• Гормональные изменения, связанные с возрастом.

лии предлагаемые сегодня, такие как необычные диеты, диетические таблетки, иглоукалывание, гипноз, хирургические операции, аппараты для похудения, специальная одежда для сжигания калорий, как правило, не дают стойких результатов.

Ключ к решению проблемы находится в простой и ясной библейской истине: ***«Итак, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31).*** В первую очередь, признайте необходимость перемен и не надейтесь в решении этой проблемы на собственную силу воли, но обратитесь за помощью к Тому, Кто является Источником всякой духовной и физической силы. Он поможет изменить и образ вашей жизни, и образ ваших мыслей.

Что следует и чего не следует делать:

НЕ говорите: "Я на диете". Говорите: "Я учусь есть здоро-

метьте для себя определенный вес. Ставьте реальные цели на короткий срок. Достигнув первой победы, постепенно усложняйте свои задачи.

НЕ начинайте применять новую систему питания во время кризиса, болезни, праздника или стрессовой ситуации. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать новую систему питания.

НЕ перенимайте данную систему питания потому, что она кому-то помогла. Примите свою собственную систему, подходящую для вашего образа жизни.

Выработайте план упражнений, чтобы повысить обмен веществ:

- Гуляйте по полчаса в день четыре или пять раз в неделю.
- Ездите на велосипеде полчаса в день.
- Занимайтесь аэробикой три раза в неделю по полчаса.

персонажи: молодые люди, готовые совершать головокружительные трюки ради пакета чипсов, или девочка, которая не может остановиться, пока не выпьет целую упаковку сока. Но когда нормальное желание удовлетворить свой аппетит а в количество. Если одно мороженое хорошо, два — лучше; если два — лучше, то три — еще лучше! То же самое относится к куриным ножкам и пончикам, печенью и конфетам.

Что же такое навязчивая тяга к еде? Это неконтролируемое питание, основанное на удовлетворении скорее эмоционального, нежели физического голода. Неконтролируемое питание, вошедшее в привычку, — это зависимость, которая может привести к физическим нарушениям. Навязчивая тяга к еде неизбежно приводит к обжорству, которое, в свою очередь, чаще всего ведет к ожирению, т.е. превышению оптимального веса более чем на 20%. В Священном Писании термин «чревоугодие» означает утрату курения с помощью еды).

- Гормональные изменения, связанные с возрастом.
- Беременность.
- Легкая депрессия (еда для эмоционального комфорта).
- Переход к менее активному образу жизни (перемена работы, пенсия).
- Определенные лекарства (антидепрессанты, стероиды, гормоны).
- Высококалорийная пища (жареная пища, сладости, продукты с высоким содержанием крахмала).
- Защита от сексуальной привлекательности (боязнь внимания к себе или своей привлекательности).

Шаги к решению проблемы

Различные средства, в изоби-

НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ:

НЕ говорите: «Я на диете». Говорите: «Я учусь есть здоровую пищу».

НЕ держите вредную пищу в доме.

НЕ взвешивайтесь каждый день. Записывайте свой вес раз в неделю.

НЕ ешьте быстро. Жуйте медленно.

НЕ вознаграждайте себя едой.

НЕ держите новый рацион питания в секрете. Обсудите его с другом или с группой поддержки.

НЕ покупайте первую попавшуюся еду, когда вы голодны. Делайте покупки, заранее составив список продуктов.

НЕ бойтесь ставить цели. На- часа в день.

- Занимайтесь аэробикой три раза в неделю по полчаса.
- Не ездите на лифте, а ходите пешком.
- Примите решение заниматься спортом с друзьями.
- Поддерживайте связь с Богом.
- Молитесь в течение дня о том, чтобы ваши решения отображали самообладание Христа.
- Размышляйте над отрывками из Писания, где речь идет о воздержании.
- Попросите Бога напоминать вам о Его покровительстве и властью над искушениями.
- Поймите, что Бог никогда не оставляет вас. Если вас постигла неудача — начните заново!

Подготовила Ю. Коровина

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

ПРАЗДНИЧНЫЙ ХЛЕБ

Состав: Для закваски: 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки сухих дрожжей, 0,5 стакана цельной пшеничной муки, 1 ч. ложка соли. Для теста: 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана порезанных орехов, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана порезанных фиников, 0,5 стакана порезанной кураги, 2-2,5 стакана цельной пшеничной муки.

Соединить первые 4 ингредиента для получения закваски, хорошо перемешать, дать постоять 15-20 минут. Добавить остальные продукты, за исключением муки, перемешать и затем по стакану добавлять муку, хорошо вымесить. Сформировать хлебцы, выложить на смазанный маслом противень, поставить в теплое место, накрыть полотенцем и дать подойти, пока тесто не удвоится в размерах. Выпекать при 200 °С 40-45 минут.

ОСОБЫЙ СУП ИЗ ФАСОЛИ

Состав: 2 стакана вареной фасоли (не слишком мягкой), 1,5 л воды, 1 нарезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 нарезанных морковки, 2 нарезанных кубиками картофелины, 1 стакан шинкованной капусты, 0,5 стакана сухих макарон, 0,5 стакана нарезанных помидоров, 3 веточки петрушки, соль по вкусу.

Положить фасоль в кастрюлю с водой, поставить на огонь. Отдельно потушить лук и чеснок в масле и добавить в кастрюлю. Затем положить туда морковь, картофель и варить почти до готовности. Добавить макароны, помидоры, петрушку и соль. На медленном огне поварить еще 20 мин до готовности макарон.

КОТЛЕТЫ ГРЕЧНЕВЫЕ С ОРЕХАМИ

Состав: 4 стакана вареной гречки, 6 ст. ложек муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли без горки, 2 измельченные луковицы, 1 стакан измельченных орехов, базилик и чеснок по вкусу, панировочные сухари.

Потушить лук. Соединить вместе все продукты, за исключением сухарей. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях, испечь на сковородке, смазанной маслом.

КОНФЕТЫ

Состав: 1 стакан геркулеса, 1 стакан изюма, 1 стакан фиников, 1 стакан кураги, 1 стакан арахиса.

Пропустить все через мясорубку. Хорошо вымешать, сформировать шарики и хранить в холодильнике.

КНИЖНАЯ ЛАВКА



Вегетарианство – ключ к здоровью

Как ни парадоксально, но здоровье – это то, к чему люди больше всего стремятся и меньше всего берегут. В 90 % случаев причиной сердечно-сосудистых заболеваний и рака являются курение и неправильное питание. Предлагаем вам не просто кулинарную книгу, а стиль жизни, который поможет улучшить ваше здоровье. Этот проверенный временем режим питания не только приведет вас к гармонии с природой, но и сэкономит ваши деньги.

Эту книгу и другие христианские издания о здоровье можно приобрести по адресу Вашего распространителя или заказать в издательстве "Источник жизни" по адресу:

301000, Тульская обл., п. Заокский,
ул. Восточная, д. 9. "Книга-почтой",
Тел. (08734)2-01-01,
E-mail: books@lifesource.ru

Заочные курсы

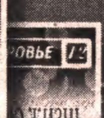
«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет Вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.







ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

Просто малина: медицинские добродетели плюс восхитительный вкус!

Целебные качества этого издревле известного лакомства и «по совместительству» лечебной ягоды вовсе не исчерпываются стандартным противопростудным применением.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Малина способствует снижению повышенного давления и уровня холестерина в крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов, лечит и предупреждает атеросклероз благодаря содержащимся в ней жирным кислотам и бета-ситостерину. Так что употреблять ее стоит всем, кто склонен к сердечно-сосудистым заболеваниям или просто хочет сохранить молодость, красоту и здоровье, которые невозможны без здоровых сосудов.

ПОНИЖЕННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

Малина занимает почетное третье место среди ягод, помогающих привести в норму гемоглобин крови. Она неоценима при беременности и других состояниях, сопровождающихся железодефицитной анемией.

МЕНСТРУАЦИЯ

Малиновый чай – горячий настой ягод и листьев – отличный напиток в критические дни. Он избавляет от спазматических болей и тошноты, способствует установлению регулярного цикла.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Настой из листьев, цветов и молодых веточек малины облегчает состояние при изжоге, болях и тяжести в желудке. Залейте 2 ст. ложки сырья стаканом кипятка, настаивайте в течение часа и пейте по трети стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.



Закажите эти уроки по адресу и телефону Вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30.** (Просьба разборчиво указать



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Дорогие читатели!

Мы рады, если Вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвящен ный теме «Ключи к здоровью». Мы планируем делать такие специальные выпуски четыре раза в год. Если Вы хотите получить следующие номера газеты, посвященные здоровому образу жизни, пришлите в редакцию стандартный евроконверт с Вашим адресом и наклеенными марками на 6р. 30 коп. 1 экземпляр газеты мы пришлем Вам бесплатно.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефону (8362) 411622 или по e-mail: office@sokrsokr net

Адрес Вашего распространителя:

настаивайте в течение часа и пейте по трети стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.

Свежий малиновый сок рекомендуется принимать по 0,5-1 ст. ложки за 15 минут до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Настойкой из свежих цветков и листьев малины на водке (1:5) смазывайте место укуса по мере высыхания до 10 раз подряд – зуд и жжение исчезнут.

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но Ваш организм может иметь особенности. Поэтому прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

Адрес для писем:
242028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
zayavka@sokrsokr.net ,
redaktor@sokrsokr.net .

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» спецвыпуск №1(16)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) - Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Главный редактор – Н. В. Воронина

Отв. за выпуск – М. М. Каминский, дизайн, верстка – Е. Л. Леухина, корректор – Т. Г. Ведерникова.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Тираж 6 000 экз.
Отпечатано в ГУП РМЭ «МПИК», 424000, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.
Заказ № 1237. Подписано в печать по графику 14.06.06 в 10.00, фактически 14.06.06 в 10.00.